

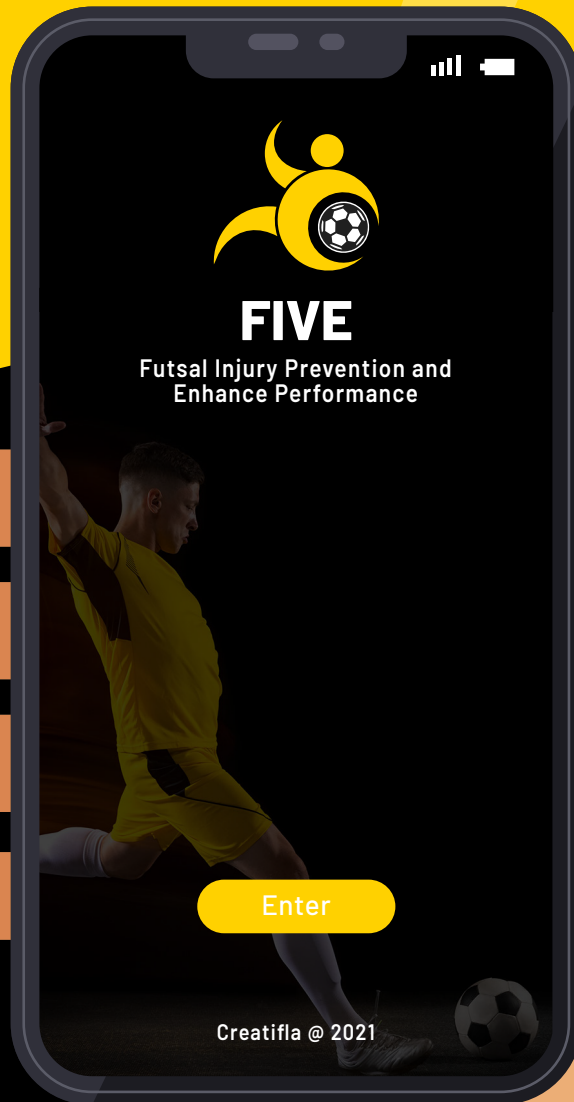
PROGRAM APLIKASI ANDROID

FIVE 2.0

Futsal Injury Prevention and Enhance Performance



PANDUAN PENGGUNAAN APLIKASI MOBILE



Deskripsi

Program Aplikasi Android FIVE 2.0

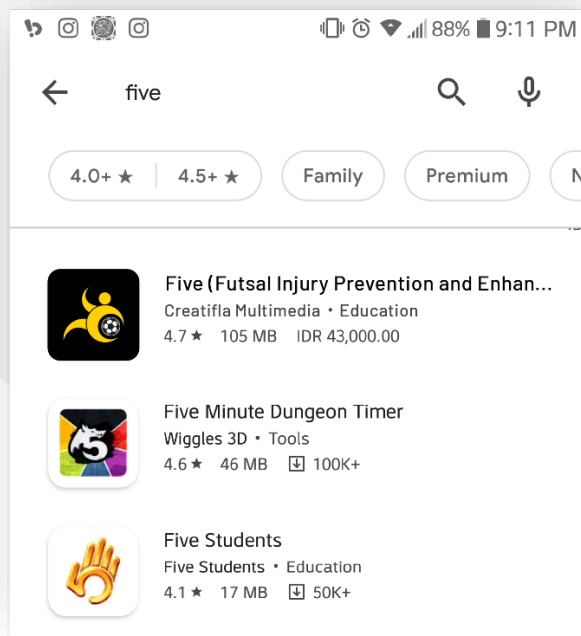
Program Aplikasi Android FIVE 2.0 adalah edisi revisi dari program pemanasan FIVE yang dirancang sebelumnya. Program Aplikasi Android FIVE 2.0 adalah merupakan sebuah aplikasi berbasis Android (smartphone) yang dapat digunakan untuk memandu aktivitas pemanasan neuromuskular FIVE pada olahraga futsal. FIVE (Futsal Injury Prevention and Enhance Performance) merupakan sebuah program yang didesain untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa pemain futsal khususnya pemain amatir/rekreasional dan pemain berusia muda. FIVE disusun oleh beberapa ahli yang terdiri dari pelatih tim nasional futsal Indonesia, Instruktur pelatih berlisensi Asian Football Confederation (AFC), Dokter spesialis Kedokteran Olahraga, akademisi ilmu keolahragaan dan pelatih kondisi fisik (strength & conditioning coach). Aplikasi android FIVE ini dapat digunakan oleh pelatih, pemain ataupun praktisi futsal untuk mempermudah pelaksanaan program latihan pemanasan olahraga futsal.

FIVE merujuk pada angka 5, dimana jumlah tersebut merupakan komponen latihan pada program ini, yang terdiri dari: (1) Bagian I. Cardiovascular warm-up, bertujuan meningkatkan denyut jantung dan suhu agar tubuh siap berolahraga (2) Bagian II. Dynamic Stretching, bertujuan meregangkan otot dan mempersiapkan sistem otot-tulang dalam berolahraga (3) Bagian III. Strengthening, bertujuan meningkatkan kekuatan otot (strength) terutama otot ekstremitas bawah dan batang tubuh (4) Bagian IV. Balance, Plyometric & Agility, bertujuan melatih keseimbangan, daya ledak (power) dan kelincahan dalam mendukung performa futsal (5) Bagian V. Prepare to play (with the Ball), bertujuan untuk aktivasi gerak-gerak dasar permainan futsal menggunakan bola.

Download aplikasi

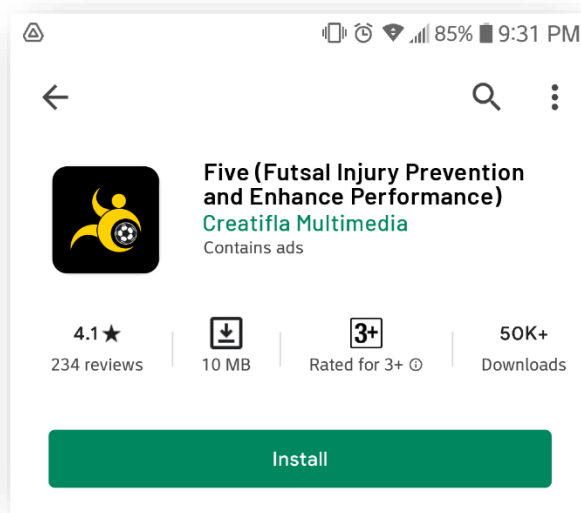
Ada 3 cara untuk mendownload mobile app FIVE

1. Buka aplikasi playstore di smartphone Anda kemudian pada search bar ketik "FIVE" dan cari yang aplikasi FIVE dengan logo seperti ini



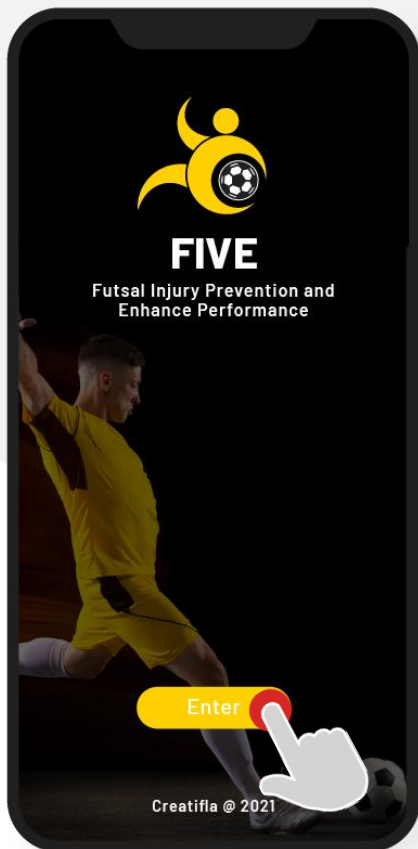
kemudian klik tombol **install**

2. Buka link berikut <https://play.google.com/store/apps/com.creatifla.five> untuk menuju ke halaman aplikasi FIVE, kemudian klik tombol **install**



3. Scan QR code yang ada di cover buku ini maka akan menuju ke halaman playstore aplikasi FIVE, kemudian klik tombol **install**

Menjalankan aplikasi



1. Judul

Tap tombol **Enter** untuk masuk ke Menu utama

2. Menu Utama

Terdapat 3 tombol yakni :

Introduction

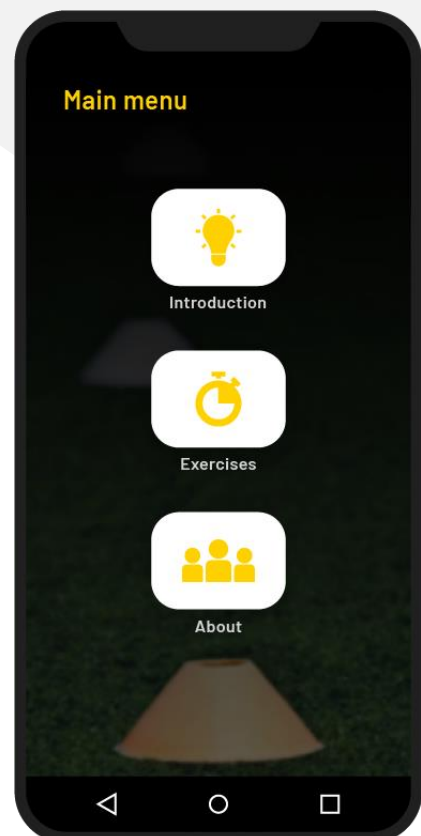
Menuju ke halaman pengenalan

Exercise

Menuju ke halaman latihan

About

Menuju ke halaman tentang aplikasi dan pengembang





3. Introduction

Berisi tentang deskripsi olahraga futsal dan yang melatar belakangi pembuatan mobile app ini

Scroll ke bawah untuk melihat teks selanjutnya

Tap tombol **Back** untuk kembali ke Menu utama

4. Exercises

Terdapat 2 tombol persiapan (kuning) yakni :

Field Set-up

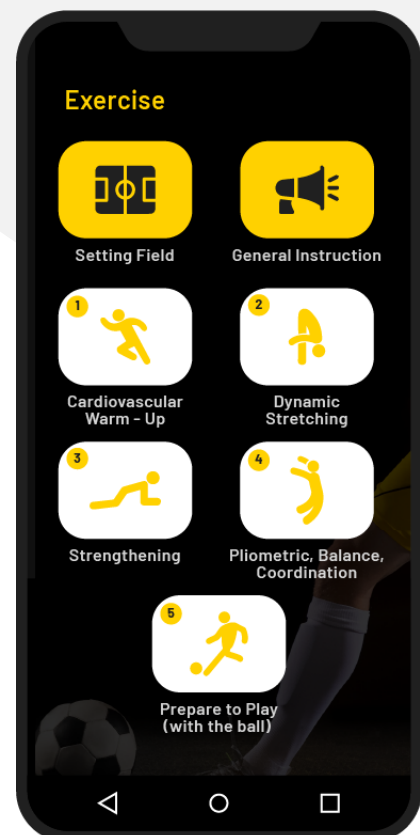
Menuju ke halaman set lapangan

General Instruction

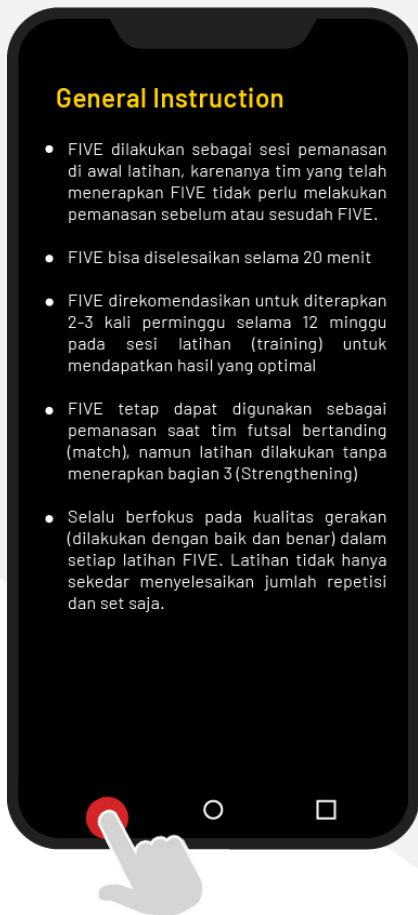
Menuju ke halaman Instruksi FIVE

Dan 5 tombol Latihan FIVE (putih) yakni :

1. **Cardiovascular Warm - Up**
Menuju ke halaman pemanasan kardio
2. **Dynamic Stretching**
Menuju ke halaman peregangan
3. **Strengthening**
Menuju ke halaman penguatan otot
4. **Pliometric, Balance, Coordination**
Menuju ke halaman keseimbangan dan koordinasi
5. **Prepare to Play (With the ball)**
Menuju ke halaman persiapan bermain bola



Latihan FIVE harus dilakukan berurutan dari No 1 sampai 5



5. Field Set-up dan General Instruction

Field Set-up berisi tentang mempersiapkan lapangan sebelum melakukan FIVE

General Instruction berisi tentang instruksi dalam melakukan FIVE

Tap tombol **Back** untuk kembali ke Menu exercises

6. Latihan FIVE

Nama latihan

Terdapat 5 latihan FIVE, pada contoh gambar disamping menunjukkan latihan Dynamic stretching

Jenis latihan

Dalam satu Latihan FIVE terdapat beberapa jenis/bagian, pada contoh gambar disamping yakni Hip in - Hip out dan High heel - Butt flicks

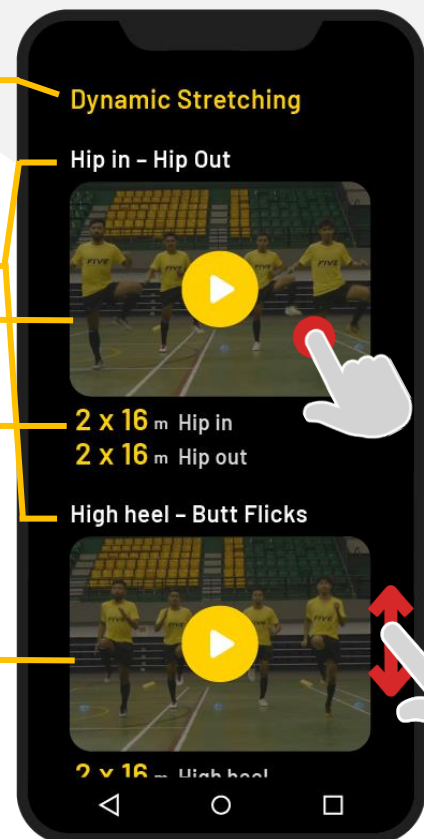
Video latihan

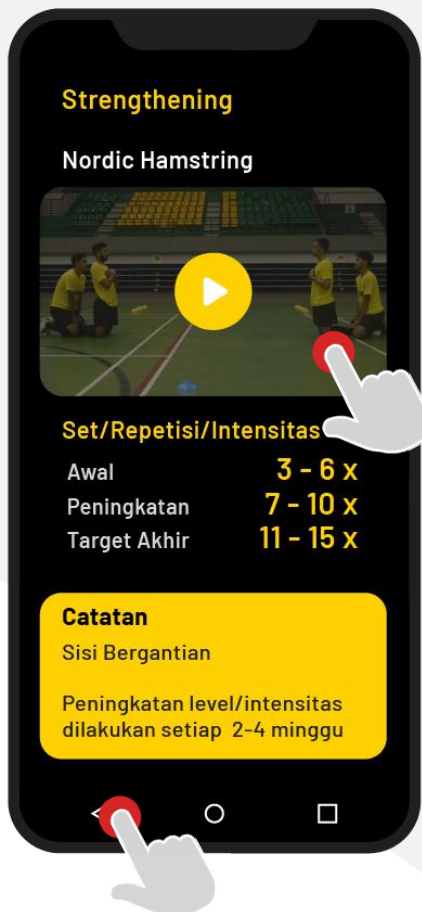
Tap gambar thumbnail video untuk membuka video latihan

Intensitas

Dalam setiap jenis Latihan terdapat beberapa set/ repetisi, pada gambar disamping tertulis **2 x 16 m Hip in** yang artinya 2 set dengan masing set 16 meter

Scroll ke bawah untuk melihat konten selanjutnya





7. Latihan FIVE (khusus untuk Strengtening)

Khusus Part 3 yaitu Strengthening/latihan penguatan otot. Terdapat peningkatan beban secara bertahap yang terbagi menjadi "AWAL-PENINGKATAN-TARGET AKHIR"

Peningkatan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu (1) individualistik, dimana beban ditingkatkan ketika pemain dinilai mampu mencapai target repetisi-set, dan (2) Kolektif, dimana peningkatan beban dilakukan oleh 1 tim setiap 2-4 minggu berdasar evaluasi dari pelatih

Tap tombol **Back** untuk kembali ke Menu exercises

8. About FIVE

Berisi rangkuman tentang FIVE dan tujuan tiap gerakan serta pengembang dari aplikasi mobile android FIVE ini.

Scroll ke bawah untuk melihat teks selanjutnya

Tap tombol **Back** untuk kembali ke Menu utama

